**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**

«ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СИСТЕМ
УПРАВЛЕНИЯ И РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ»
(ТУСУР)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
_____ П. В. Сенченко
«___» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

# Единоборства

Уровень образования: **высшее образование - бакалавриат**
Направление подготовки / специальность: **38.03.04 Государственное и муниципальное управление**
Направленность (профиль) / специализация: **Административное и территориальное управление**
Форма обучения: **заочная**
Факультет: **ЗиВФ, Заочный и вечерний факультет**
Кафедра: **АОИ, Кафедра автоматизации обработки информации**
Курс: **2, 3**
Семестр: **3, 4, 5, 6**
Учебный план набора 2020 года

Распределение рабочего времени

| № | Виды учебной деятельности | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр | Всего | Единицы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Самостоятельная работа | 84 | 80 | 84 | 72 | 320 | часов |
| 2 | Всего (без экзамена) | 84 | 80 | 84 | 72 | 320 | часов |
| 3 | Подготовка и сдача зачета | 0 | 4 | 0 | 4 | 8 | часов |
| 4 | Общая трудоемкость | 84 | 84 | 84 | 76 | 328 | часов |

Зачёт: 4, 6 семестр

Томск

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сенченко П.В.
Должность: Проректор по УР
Дата подписания: 18.12.2019
Уникальный программный ключ:
a1119608-cdff-4455-b54e-5235117c185c

Согласована на портале № 52800

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры
протокол № 3 от « 9 » 12 2019 г.

# ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Рабочая программа дисциплины составлена с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки (специальности) 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, утвержденного 10.12.2014 года, рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ФВиС «___» _____ 20__ года, протокол №_____.

Разработчики:

Заведующий кафедрой ФВиС _____ А. А. Ильин

Доцент кафедры ФВиС _____ Ф. А. Гужов

Заведующий обеспечивающей каф. ФВиС _____ А. А. Ильин

Рабочая программа дисциплины согласована с факультетом и выпускающей кафедрой:

Декан ЗиВФ _____ И. В. Осипов

Заведующий выпускающей каф. АОИ _____ А. А. Сидоров

Эксперты:

Заведующий кафедрой автоматизации обработки информации (АОИ) _____ А. А. Сидоров

Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта (ФВиС) _____ А. А. Ильин

Согласована на портале № 52800

## 1. Цели и задачи дисциплины

### 1.1. Цели дисциплины

Целью дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### 1.2. Задачи дисциплины

– понимание роли физической культуры и здорового образа жизни

– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности и самоопределение в физической культуре

– формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ и стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом

– обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии

– приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Единоборства» (Б1.В.01.ДВ.01.02) относится к блоку 1 (вариативная часть).

Предшествующими дисциплинами, формирующими начальные знания, являются: Физическая культура и спорт.

## 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ;

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

– **знать** научно-практические основы физической культуры; основы здорового образа жизни; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции; методы самоконтроля состояния здоровья и развития (стандарты, программы, формулы) функционального состояния (функциональные пробы); методику проведения учебно-тренировочного занятия; методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

– **уметь** использовать методики эффективных и дополнительных способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и т.п.); составлять индивидуальные программы физического воспитания и знаний с оздоровительной, рекреационной восстановительной направленностью (медленный бег, прогулки и т.д.); назвать методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

– **владеть** основами профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии; приемами составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности; методами индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств; методами организации судейства соревнований по избранному виду спорта; методами самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Таблица 4.1 – Трудоемкость дисциплины

| Виды учебной деятельности | Всего часов | Семестры |
|---|---|---|

Согласована на портале № 52800

| | | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр |
|---|---|---|---|---|---|
| Самостоятельная работа (всего) | 320 | 84 | 80 | 84 | 72 |
| Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса | 168 | 84 | 0 | 84 | 0 |
| Написание рефератов | 152 | 0 | 80 | 0 | 72 |
| Всего (без экзамена) | 320 | 84 | 80 | 84 | 72 |
| Подготовка и сдача зачета | 8 | 0 | 4 | 0 | 4 |
| Общая трудоемкость, ч | 328 | 84 | 84 | 84 | 76 |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Разделы дисциплины и виды занятий

Разделы дисциплины и виды занятий приведены в таблице 5.1.

Таблица 5.1 – Разделы дисциплины и виды занятий

| Названия разделов дисциплины | Сам. раб., ч | Всего часов (без экзамена) | Формируемые компетенции |
|---|---|---|---|
| 3 семестр | | | |
| 1 Специализация по видам спорта. | 84 | 84 | ОК-8 |
| Итого за семестр | 84 | 84 | |
| 4 семестр | | | |
| 2 Специализация по видам спорта. | 80 | 80 | ОК-8 |
| Итого за семестр | 80 | 80 | |
| 5 семестр | | | |
| 3 Специализация по видам спорта. | 84 | 84 | ОК-8 |
| Итого за семестр | 84 | 84 | |
| 6 семестр | | | |
| 4 Специализация по видам спорта. | 72 | 72 | ОК-8 |
| Итого за семестр | 72 | 72 | |
| Итого | 320 | 320 | |

### 5.2. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечивающими (предыдущими) и обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечивающими (предыдущими) и обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами представлены в таблице 5.2.

Таблица 5.2 – Разделы дисциплины и междисциплинарные связи

| Наименование дисциплин | № разделов данной дисциплины, для которых необходимо изучение обеспечивающих и обеспечиваемых дисциплин | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Предшествующие дисциплины | | | | |
| 1 Физическая культура и спорт | + | + | + | + |

### 5.3. Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий

Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий

Согласована на портале № 52800

представлено в таблице 5.3.

Таблица 5.3 – Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий

| Компетенции | Виды занятий | Формы контроля |
|---|---|---|
| | Сам. раб. | |
| ОК-8 | + | Зачёт, Тест, Реферат |

## 6. Интерактивные методы и формы организации обучения

Не предусмотрено РУП.

## 7. Лабораторные работы

Не предусмотрено РУП.

## 8. Практические занятия (семинары)

Не предусмотрено РУП.

## 9. Самостоятельная работа

Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции представлены в таблице 9.1.

Таблица 9.1 – Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции

| Названия разделов | Виды самостоятельной работы | Трудоемкость, ч | Формируемые компетенции | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|
| 3 семестр | | | | |
| 1 Специализация по видам спорта. | Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса | 84 | ОК-8 | Тест |
| | Итого | 84 | | |
| Итого за семестр | | 84 | | |
| 4 семестр | | | | |
| 2 Специализация по видам спорта. | Написание рефератов | 80 | ОК-8 | Зачёт, Реферат, Тест |
| | Итого | 80 | | |
| Итого за семестр | | 80 | | |
| | Подготовка и сдача зачета | 4 | | Зачёт |
| 5 семестр | | | | |
| 3 Специализация по видам спорта. | Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса | 84 | ОК-8 | Тест |
| | Итого | 84 | | |
| Итого за семестр | | 84 | | |
| 6 семестр | | | | |
| 4 Специализация по видам спорта. | Написание рефератов | 72 | ОК-8 | Зачёт, Реферат, Тест |
| | Итого | 72 | | |
| Итого за семестр | | 72 | | |
| | Подготовка и сдача зачета | 4 | | Зачёт |
| Итого | | 328 | | |

Согласована на портале № 52800

## 10. Курсовой проект / курсовая работа

Не предусмотрено РУП.

## 11. Рейтинговая система для оценки успеваемости обучающихся

Рейтинговая система не используется.

## 12. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 12.1. Основная литература

1. Физическая культура: учебное пособие для вузов / П. Г. Балашев и др.; ред.: Д.Н. Коваленко, О. Г. Черноусов; - Томск: ТУСУР, 2005. - 331 с. (наличие в библиотеке ТУСУР - 149 экз.)

2. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н. В. Тычинин, В. М. Суханов. — Воронеж : ВГУИТ, 2017. — 99 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/reader/book/106809 (дата обращения: 08.10.2021).

### 12.2. Дополнительная литература

1. Стриханов, Михаил Николаевич. Физическая культура и спорт в вузах [Электр.ресурс] [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М. : Юрайт , 2019. — Режим доступа: https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-430716#page/1 (дата обращения: 08.10.2021).

2. Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие. - М. : КноРус , 2012. - 240 с. (наличие в библиотеке ТУСУР - 10 экз.)

### 12.3. Учебно-методические пособия

#### 12.3.1. Обязательные учебно-методические пособия

1. Каратэ [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие / Гужов Ф. А. - 2012. 44 с. — Режим доступа: http://edu.tusur.ru/publications/1090 (дата обращения: 08.10.2021).

2. Абрамов, Н. А. Основы самообороны [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Н. А. Абрамов. — 2-е изд., доп. — Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2020. — 112 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/154992 (дата обращения: 08.10.2021).

3. Отечественные и зарубежные виды единоборств [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / составитель С. Б. Петрыгин. — Рязань : РГУ имени С.А.Есенина, 2017. — 172 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/164522 (дата обращения: 08.10.2021).

4. Авилов, В. И. Подготовка к выполнению нормативов по самбо в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В. И. Авилов, С. Е. Харахордин, А. Н. Елизаров. — Барнаул : АлтГПУ, 2019. — 79 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/139197 (дата обращения: 08.10.2021).

5. Изучение борьбы самбо [Электронный ресурс]: техника броска через голову / Т. Комагин - 2021. 14 с. — Режим доступа: https://edu.tusur.ru/publications/9462 (дата обращения: 08.10.2021).

#### 12.3.2. Учебно-методические пособия для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Учебно-методические материалы для самостоятельной и аудиторной работы обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

**Для лиц с нарушениями зрения:**

- в форме электронного документа;
- в печатной форме увеличенным шрифтом.

**Для лиц с нарушениями слуха:**

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

**Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

Согласована на портале № 52800

### 12.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Образовательный портал университета https://edu.tusur.ru/
2. При изучении дисциплины рекомендуется обращаться к базам данных, информационно-справочным и поисковым системам, к которым у ТУСУРа открыт доступ: https://lib.tusur.ru/ru/resursy/bazy-dannyh

## 13. Материально-техническое обеспечение дисциплины и требуемое программное обеспечение

### 13.1. Общие требования к материально-техническому и программному обеспечению дисциплины

#### 13.1.1. Материально-техническое и программное обеспечение для самостоятельной работы

Для самостоятельной работы используются учебные аудитории (компьютерные классы), расположенные по адресам:

- 634050, Томская область, г. Томск, Ленина проспект, д. 40, 233 ауд.;
- 634045, Томская область, г. Томск, ул. Красноармейская, д. 146, 201 ауд.;
- 634034, Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 47, 126 ауд.;
- 634034, Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 74, 207 ауд.

Состав оборудования:

- учебная мебель;
- компьютеры класса не ниже ПЭВМ INTEL Celeron D336 2.8ГГц. - 5 шт.;
- компьютеры подключены к сети «Интернет» и обеспечивают доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.

Перечень программного обеспечения:

- Microsoft Windows;
- OpenOffice;
- Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows;
- 7-Zip;
- Google Chrome.

### 13.2. Материально-техническое обеспечение дисциплины для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Освоение дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения.

При занятиях с обучающимися **с нарушениями слуха** предусмотрено использование звукоусиливающей аппаратуры, мультимедийных средств и других технических средств приема/передачи учебной информации в доступных формах, мобильной системы преподавания для обучающихся с инвалидностью, портативной индукционной системы. Учебная аудитория, в которой занимаются обучающиеся с нарушением слуха, оборудована компьютерной техникой, аудиотехникой, видеотехникой, электронной доской, мультимедийной системой.

При занятиях с обучающимися **с нарушениями зрениями** предусмотрено использование в лекционных и учебных аудиториях возможности просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране) при помощи видеоувеличителей для комфортного просмотра.

При занятиях с обучающимися **с нарушениями опорно-двигательного аппарата** используются альтернативные устройства ввода информации и другие технические средства приема/передачи учебной информации в доступных формах, мобильной системы обучения для людей с инвалидностью.

## 14. Оценочные материалы и методические рекомендации по организации изучения дисциплины

### 14.1. Содержание оценочных материалов и методические рекомендации

Для оценки степени сформированности и уровня освоения закрепленных за дисциплиной компетенций используются оценочные материалы в составе:

Согласована на портале № 52800

### 14.1.1. Тестовые задания

Нормативы по видам единоборств.

### 14.1.2. Темы рефератов

Каратэ:
1. Что означает слово «каратэ»?
2. Истоки каратэ, краткая история.
3. Многогранность каратэ.
4. Какие качества формирует каратэ у занимающегося?
5. Этическое и эстетическое воспитание каратэ.
6. Этапы процесса обучения каратэ.
7. Социальная значимость каратэ.
8. Правила этикета.
9. Дух каратэ.
10. Принципы занимающегося каратэ.
11. Основные школы и стили каратэ, их краткая история и традиции.
12. Международная организация каратэ, их структура, проводимые ими мероприятия.
13. Национальные организации каратэ. Организация каратэ СФО.
14. Краткие сведение о строении организма человека.
15. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального здоровья и работоспособности.
16. Закаливание: его сущность и значение.
17. Принципы питания.
18. Самоконтроль, его содержание и значение при занятиях каратэ.
19. Травмы в каратэ. Профилактика и первая помощь.
20. Краткая характеристика показателей, определяющих физическое совершенствование занимающегося каратэ.
21. Классификация техники каратэ, еѐ краткая характеристика.
22. Основные стойки в каратэ.
23. Основные удары руками, краткое описание.
24. Основные удары ногами, краткое описание.
25. Основные блоки, краткое описание.
26. Комбинации каратэ. Основные принципы выполнения.
27. Что такое ката?
28. Что такое кумитэ? Виды.
29. Программа соревнования по каратэ. Краткое описание правил.
30. Термины каратэ.

Борьба самбо:
1. История самбо.
2. Правила соревнований по борьбе самбо.
3. Изучение и освоение броска задняя подножка.
4. Оздоровительный элементы в борьбе самбо.
5. Развития физических качеств в борьбе самбо.
6. Требования на выполнение спортивных разрядов.
7. Популяризация борьбы самбо в мире.
8. Изучение техники борьбы самбо в стойке.
9. Развития физических качеств для спортсмена, занимающего борьбой самбо.
10. Изучение техники борьбы самбо в партере.
11. Гигиенические требование к спортсменам, занимающимся борьбой самбо.
12. Освоение и изучение броска через бедро.
13. Техника безопасности при занятиях борьбой самбо.
14. Освоение и изучение броска передняя подножка.
15. Режим питание и сна спортсмена.
16. Освоение и изучение болевого приема на плечевой сустав в положении партер.

Согласована на портале № 52800

17. Правила соревнований по борьбе самбо.
18. Изучение и освоение броска через голову в борьбе самбо.
19. Развития выносливости для спортсмена, занимающегося борьбой самбо.

Самооборона (джиу-джитсу):
1. Разминка, страховка.
2. Техника освобождения от захватов рук, одежды, корпуса.
3. Ударная техника в режиме самообороны.
4. Техника борьбы в партере, как случайная необходимость (в режиме освобождения от захватов).
5. Примитивное выведение из равновесия (разрушение баланса).
6. Основные упражнения, развивающие равновесие и сохраняющие баланс.
7. Работа против оружия (палка, учебный нож).
8. Работа с оружием против нескольких нападающих.
9. Подготовка к военной службе.
10. Развитие скоростных качеств и способностей.
11. Реактивность мышечной системы.
12. Психоэмоциональное состояние жертвы.
13. Страх и его составляющие.
14. ЗОЖ.

#### 14.1.3. Зачёт

1. Защита реферата.

### 14.2. Требования к оценочным материалам для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предусмотрены дополнительные оценочные материалы, перечень которых указан в таблице 14.

Таблица 14 – Дополнительные материалы оценивания для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

| Категории обучающихся | Виды дополнительных оценочных материалов | Формы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|---|
| С нарушениями слуха | Тесты, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету, контрольные работы | Преимущественно письменная проверка |
| С нарушениями зрения | Собеседование по вопросам к зачету, опрос по терминам | Преимущественно устная проверка (индивидуально) |
| С нарушениями опорно-двигательного аппарата | Решение дистанционных тестов, контрольные работы, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету | Преимущественно дистанционными методами |
| С ограничениями по общемедицинским показаниям | Тесты, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету, контрольные работы, устные ответы | Преимущественно проверка методами исходя из состояния обучающегося на момент проверки |

### 14.3. Методические рекомендации по оценочным материалам для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной форме;
- в печатной форме с увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- методом чтения ассистентом задания вслух;
- предоставление задания с использованием сурдоперевода.

Согласована на портале № 52800

Лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких обучающихся предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге;
- набор ответов на компьютере;
- набор ответов с использованием услуг ассистента;
- представление ответов устно.

Процедура оценивания результатов обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

**Для лиц с нарушениями зрения:**

- в форме электронного документа;
- в печатной форме увеличенным шрифтом.

**Для лиц с нарушениями слуха:**

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

**Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

При необходимости для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

Согласована на портале № 52800